

小鎚第4・16・19 仮設だより

・4月17日(水) プロによる紙芝居 (遠野まじこネット)

10:00 ~ 12:00

・19日(金) 奥野ひかる歌謡ショー

10:30 ~ 12:00

・24日(水) 学習支援 (いっほいっほ)

16:00 ~ 17:00



・25日(木) 楽しく体操 (包括支援センター)

13:30 ~ 15:00



♥ エコハウス ♥

・4月19日(金) 包括支援センター
楽しく体操

13:30 ~ 15:00

・20日(土) NPO 心の架け橋いわて
ふまねっとで楽しく認知症予防

10:00 ~ 12:00

・23日(火) 日本バプテスト連盟
お茶っこ

14:00 ~ 15:30

・26日(金) ハローワーク釜石
就職相談

14:00 ~ 15:30

・28日(日) 未来の風せいわ病院
音楽療法 13:00 ~ 14:00

・すっかり暖かくなり、花の手入れや畑仕事等
段々、体を動かす機会も増えてくるように
なります。そこでいつものウォーキングの時、
少しは歩きにしてみたり、ちよとだけ
坂道を多くしてみたりと無理のない程度に
体カアップをしてみましょう。自然に負荷の
かかる「坂道ウォーキング」は血管も体も
鍛えられるそうです。又、
室内でできる
「その場ウォーキング」も
おすすめです。

・空気の乾燥が続いて
います。山やりに
出掛ける際には
火の取扱いは
お気をつけ下さい。

支援員より

